

Merci de bien vouloir compléter ce questionnaire confidentiel :

Nom : Prénom :
Né(e) le : Profession :
Téléphone : Email :
Célibataire Marié(e) Divorcé(e) Veuf (ve) En couple Nombre d'enfants :
Recommandé(e) par :

Raisons pour lesquelles vous êtes ici aujourd'hui :

Problème(s) actuel(s) :
.....
Quand ce problème a-t-il débuté? :
Pour vous, quelle en est la cause ?.....
Est-ce un problème récurrent ?.....
Qu'est-ce que ce problème vous empêche de faire dans la vie de tous les jours ? (travail, famille, sport, sommeil, projets, etc.).....
Avez-vous reçu des soins pour ce problème ? Précisez :
Avez-vous déjà consulté un chiropraticien ?.....

La santé, c'est pouvoir s'adapter dans l'instant à tous les changements ou stress de notre environnement. Cette capacité d'adaptation est directement liée au bon fonctionnement de notre système nerveux et donc à celui de notre colonne vertébrale (dos).

BILAN DE VOTRE SANTE :

Antécédents personnels :

Avez-vous été hospitalisé(e)/ opéré(e) ?Précisez.....
Avez-vous eu des accidents /chutes / chocs par le passé ? Précisez
Avez-vous eu des fractures, entorses ? Précisez.....
Souffrez-vous ou avez-vous souffert de pathologies lourdes : cancer, maladies auto-immunes, diabète, problèmes cardiaques, pulmonaires, uro-génital etc. :.....
.....
Comment s'est passée votre naissance ? (accouchement par voie basse, en siège, césarienne, forceps, ventouses...)

En chiropratique nous évaluons l'état de tension de votre système nerveux. Tous les stress auxquels votre corps n'a pu s'adapter induisent un état de défense de votre SN. Ces stress peuvent être d'ordre chimique, physique et émotionnel.

Hygiène de vie :

Au quotidien, êtes-vous de manière prolongée dans les situations stressantes suivantes :
- assis à un bureau - à l'ordinateur - debout - au téléphone - en voiture - je porte lourd
- je me baisse souvent - je joue d'un instrument de musique - autres :.....
Faites-vous du sport ? Précisez.....
Prenez-vous des médicaments ou suivez-vous un traitement ? Si oui, le ou lesquels ?.....
.....
Avez-vous subi une ou plusieurs anesthésies ? Précisez.....
Fumez-vous ?..... Si oui, combien ?..... Depuis combien de temps ?.....
Pensez-vous avoir une alimentation équilibrée ?.....
Alcool (quotidien, occasionnel, jamais).....
Qualité du sommeil, combien d'heures dormez-vous par nuit.....

Femmes seulement

Êtes-vous ménopausée ?
Êtes-vous enceinte ? Terme de la grossesse :
Prenez-vous un moyen de contraception ? Si oui lequel ?
Syndrome prémenstruel ? Endométriose ?

ETAT PHYSIQUE :

Veillez entourer la fréquence qui correspond à votre état physique pour chacune des propositions suivantes :

	Jamais	rarement	occasionnellement	régulièrement	constamment
Présence de tension, douleur, raideur ou perte de mobilité dans votre colonne vertébrale (cervicales, thoraciques, lombaires, sacrum et coccyx)	1	2	3	4	5
Présence de douleur à la mâchoire	1	2	3	4	5
Présence de maux de tête	1	2	3	4	5
Problème hanche/ genou/ cheville	1	2	3	4	5
Problème épaule/ coude/ poignet	1	2	3	4	5
Sensation de fatigue ou de manque d'énergie	1	2	3	4	5
Fréquence de maladies saisonnières (ORL) ou de syndrome grippal	1	2	3	4	5
Fréquence de nausée, constipation, diarrhée, troubles digestifs..	1	2	3	4	5
Souffrez-vous d'inconfort lié au cycle menstruel ?	1	2	3	4	5
Fréquence de vertige ou d'étourdissement	1	2	3	4	5
Vous sentez-vous maladroit, trébuchez-vous souvent ?	1	2	3	4	5
Souffrez-vous d'allergies ?	1	2	3	4	5

ETAT MENTAL/EMOTIONNEL :

Veillez entourer la fréquence qui correspond à votre état émotionnel pour chacune des propositions suivantes :

	Jamais	rarement	occasionnellement	régulièrement	constamment
Si vous êtes en souffrance, cela agit-il sur votre qualité de vie ?	1	2	3	4	5
Avez-vous tendance à avoir une mauvaise image de vous-même, à vous dévaluer ?	1	2	3	4	5
Etes-vous sujet aux sautes d'humeur, crises de larmes, colères ?	1	2	3	4	5
Avez-vous des épisodes de dépression, ou de perte d'intérêt ?	1	2	3	4	5
Avez-vous des difficultés de concentration, du mal à prendre des décisions ?	1	2	3	4	5
Etes-vous anxieux, avez-vous des peurs irrationnelles ?	1	2	3	4	5
Etes-vous agité, avez-vous du mal à rester en place ?	1	2	3	4	5
Avez-vous des difficultés d'endormissement ou des réveils nocturnes, vous-réveillez-vous fatigué(e) ?	1	2	3	4	5
Avez-vous des pensées qui vous parasitent, ressassez-vous les événements passés, rêves récurrents ?	1	2	3	4	5

EVALUATION DU STRESS :

Veillez évaluer votre stress pour chacune des propositions suivantes :

	Aucun	un peu	prononcé	beaucoup
Famille	1	2	3	4
Ami	1	2	3	4
Santé	1	2	3	4
Financière	1	2	3	4
Relation intime	1	2	3	4
Travail	1	2	3	4
Ecole	1	2	3	4
Quotidien	1	2	3	4

Selon l'OMS la santé se définit comme « un état de complet bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité. »

JOIE DE VIVRE :

Veillez entourer la fréquence de 1 à 4 qui correspond à votre manière de vivre pour chacune des propositions suivantes :

	Pas du tout	un peu	modérément	beaucoup
Vous laissez-vous guider par votre instinct, vos convictions ?	1	2	3	4
Pratiquez-vous la relaxation, prenez-vous le temps de vous détendre ?	1	2	3	4
Avez-vous une image positive de vous même ?	1	2	3	4
Accordez-vous de l'importance à votre hygiène de vie ?	1	2	3	4
Avez-vous le sentiment d'être vous-même avec votre entourage ?	1	2	3	4
Vous sentez-vous tolérant vis-à-vis d'autrui ?	1	2	3	4
Vous sentez-vous heureux et joyeux ?	1	2	3	4
Etes-vous satisfait de votre vie intime ?	1	2	3	4
Accordez-vous du temps aux choses qui vous font plaisir ?	1	2	3	4

Quelles sont vos attentes en venant consulter un chiropraticien ?

- amélioration de mes symptômes physiques
- amélioration au niveau émotionnel et mental
- meilleure capacité à faire face au stress
- capacité à faire de meilleurs choix pour ma santé, à changer mes mauvaises habitudes
- amélioration générale de ma santé et de ma qualité de vie

Nous allons maintenant procéder à un examen physique approfondi de manière à déterminer si votre système nerveux a su dissiper les stress (physiques, chimiques, émotionnels) que vous avez vécus ou si une partie de ces stress a été emmagasinée sous forme de tensions dans votre dos (au niveau articulaire, musculaire et nerveux)

L'objectif de la chiropratique est de donner à votre corps des capacités pour effectuer des changements et arrêter de produire en permanence les mêmes tensions.